

Zupa z czerwonej soczewicy

Autor: **Maudie**Przepisów: **361** Ocena: **12232**

5-6 os.



15 min



Średnie



przystępne



Składniki:

- soczewica czerwona, ok 1i1/2 szklanki
- włoszczyzna
- czosnek, 3-4 ząbków
- pomidory krojone w puszcze, 1 puszka
- curry, kopiaśta łyżka
- czerwona papryka w proszku, kopiaśta łyżka
- kminek mielony, kopiaśta łyżka
- vegeta lub kostka rosołowa, opcjonalnie, do smaku
- pieprz, do smaku
- chili, do smaku
- olej, ok 3-4 łyżki

Sposób przygotowania:

- 1 Przepłukać soczewicę wodą
- 2 Włoszczyzna: marchew, pietruszkę, seler myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.
- 3 Por myjemy i kroimy w półplasterki
- 4 Do garnka z ok 1,5 - 2 l wody wrzucamy soczewicę i pokrojone warzywa oprócz pora i gotujemy do miękkości (czerwona soczewica w połówkach mięknie szybko)
- 5 Na patelni rozgrzewamy olej i wrzucamy pokrojonego pora. Mieszamy i dodajemy curry, paprykę, posiekany czosnek. Mieszamy i podsmażamy ok 2 min. Po tym czasie dodajemy zawartość patelni do zupy mieszając. Zupę doprawiamy chili, vegetą lub kostką, pieprzem i dodajemy kminek. Gdy zupa jest gotowa dodajemy puszkę pomidorów, mieszamy. Smacznego.

Twoje notatki do przepisu: